II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 12
(19 de Junio de 2010)

La nutrición en la Biblia

Pr. Peter Gregory

PUNTOS DE ENSEÑANZA

1 ¿Qué dieta dio Dios al hombre en la creación?

RESPUESTA:

- **Génesis 1:29** → Plantas que dan semilla y frutas. Alimentos que vienen de las plantas: vegetales, frutas, nueces, granos, legumbres.

2 ¿Cuándo permitió Dios que comieran carne?

RESPUESTA:

- **Génesis 9:3** → Después del diluvio.

3 ¿Cuáles son las normas que puso Dios para comer carne?

RESPUESTAS:

- **Génesis 9:4** → Sin sangre.
- **Levítico 3:17** → No comeréis la grasa ni la sangre.
- **Levítico 11** → Solo de los animales limpios podéis comer.

4 ¿Cuáles son los riesgos de comer carne?

RESPUESTAS:

- **Éxodo. 16:3; 15:26** → Enfermedades de los Egipcios.
- **Génesis 6:3** → Dios usó los resultados del diluvio y el permiso para comer carne para reducir drásticamente la duración de la vida: de más de 900 a 120, si es que llegamos a esa edad.

OBSERVACIONES:

⇨ Dios le dio a la humanidad la mejor dieta para una salud óptima en la creación.

- ⇨ Después del diluvio Dios le permitió al hombre comer animales debido a la escasez de vegetación.
- ⇨ Dios dio instrucciones especificas: no sangre, grasa, o animales inmundos—Dios no está siendo arbitrario, estas cosas no son saludables para nosotros.
- ⇨ El comer carne contribuye a altos riesgos de enfermedad y una vida más corta.

5 ¿Qué va a comer el pueblo de Dios en el cielo?

RESPUESTAS:

- **Apocalipsis 2:7; 22:2** → Frutas del árbol de la vida.
- **Isaías 11:9** → No harán mal ni dañarán.
- **Isaías 65:25** → Aún los animales: el lobo y el león serán vegetarianos.

6 ¿Que promete Dios a los que obedecen sus mandamientos de salud y confían en El?

RESPUESTA:

- **Éxodo 23:25** → Dios quitará las enfermedades de nosotros.

OBSERVACIONES:

- ⇨ Los redimidos de Dios comerán de una dieta basada en plantas en el cielo.
- ⇨ Dios quiere lo mejor para nosotros. Si seguimos los consejos de Dios y comemos para estar fuertes entonces estaremos sanos.

ESPIRITU DE PROFECIA

- "… Nuestro Creador nos ha provisto, en los vegetales, granos, y frutas, todos los elementos de nutrición necesarios para la salud y fuerza. La carne no era parte de la alimentación de Adán y Eva antes de la caída. Si las frutas, los vegetales y granos no son suficientes para suplir las necesidades del hombre, entonces el Creador cometió un error al proveer para Adán" [*Signs of the Times*, 6 de Enero, 1876].

- "Nadie debe ser indiferente en este asunto. La vida, la vida eternal es presentada a todos como un don de Dios, si la reciben. ¿Mostraran sabiduría, así como lo hizo Daniel y sus compañeros, de rechazar las carnes y los vinos que, de usarse, echarían a perder la hermosa y maravillosa maquinaria del Señor? ¿Razonaran de la causa al efecto? Ellos – si, los hombres supuestamente ricos – necesitan sabiduría para poder conducirse para preservar los poderes de su mente y cuerpo. Son ignorantes en lo que respecta al efecto de lo que comen y beben, y no saben lo que una dieta temperante haría por ellos. [*Review and Herald*, 7de Enero, 1902].

- "En el estudio de la higiene, es necesario enseñar el valor nutritivo de los diferentes alimentos. Debería explicarse el efecto de una alimentación concentrada y estimu-

lante, y también de los alimentos que no tienen suficientes elementos nutritivos. El té, el café, el pan blanco, los encurtidos [pickles], las verduras de fibras vastas, los caramelos, los condimentos y las tortas, no proveen la debida nutrición. Más de un estudiante ha quebrantado su salud por ingerir esos alimentos. Más de un niñito débil, incapaz de todo esfuerzo físico o mental vigoroso, es víctima de un régimen alimenticio pobre. Los cereales, las frutas frescas, las frutas oleaginosas o nueces, y los vegetales, bien combinados, contienen todos los elementos nutritivos; y si están bien preparados, constituyen la alimentación que mas aumenta la fuerza física y mental". [*La educación*, p. 185s.3}

CONCLUSIONES:

- ✓ Nuestro Creador nos dio la dieta óptima para la salud—frutas, granos, nueces y vegetales.
- ✓ Después del diluvio Dios permitió comer carne por la escasez de comida.
- ✓ Si se come carne debe de ser limpia y sin sangre ni grasa.
- ✓ El comer carne acorta la vida y es causa de muchas enfermedades.
- ✓ Nosotros—si nos salvamos—seremos vegetarianos en el cielo.
- ✓ Dios quiere que tengamos salud y El nos mantendrá sanos si seguimos las leyes de salud.
- ✓ Comer carne no es un error, mientras que sean carnes limpias, libres de sangre y grasa. Pero si nosotros verdaderamente queremos una mejor salud y evitar las enfermedades, entonces limitar o evitar la carne por completo seria una opción más saludable.

PREGUNTAS PARA APLICAR:

- ❈ ¿Estás buscando obedecer las leyes de salud dadas por Dios?
- ❈ ¿Estás buscando acercarte más a la dieta ideal de Dios como te sea posible?
- ❈ Si comes carne, ¿estás consumiendo solo las carnes de animales limpios y evitando la grasa y la sangre en la carne?
- ❈ ¿Estás permitiendo que Dios este en control de tus opciones en la nutrición y buscando honrarle con lo que comes?

Pr. Peter Gregory
Iona Training School
Iona Mission



Traducción por Bryan Cortes & Rolando Chuquimia ©

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática